

6	Vorwort
9	Rückenschmerzen verstehen
10	Wo der Schmerz seinen Ursprung haben kann: Aufbau der Wirbelsäule
25	Special: In der Sprechstunde beim Arzt
30	Krankhafte Veränderungen der Wirbelsäule
44	Konservative Therapien können Rückenschmerzen lindern
57	Übungen für gezieltes Stretching
73	Operative Therapie der Rückenschmerzen
74	Mögliche Verfahren und ihre Komplikationen
81	Die ungestörte Heilung
87	Richtiges Verhalten nach einer Rückenoperation
94	Alltagsbewältigung nach einer Rücken-OP
102	Vorsorgetraining gegen weitere Rückenbeschwerden

110 Übungen

110 Übungen beim akuten Rückenschmerz

114 Übungen nach der akuten Schmerzphase

116 Intensiveres Bauchmuskeltraining

120 Übungen für die Rückenstrecker

126 Übungen für Fortgeschrittene

136 Übungen im Stehen

141 Weitere Therapiemöglichkeiten zum Muskelaufbau

142 Special: Vorsicht vor gefährlichen Übungen

146 Special: Sport bei akuten Rückenschmerzen nach einer OP

150 Glossar

154 Quellenangaben

155 Sachverzeichnis

157 Impressum